

# ひびくんだより 1月

令和7年1月10日

伊良波中学校保健室

1月の保健目標  
感染症の予防に努めよう

2025年がスタートしました!「新年の抱負は?」などと聞かれたことがある人もいないかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから、〇〇をする」と具体的に何をやるかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきます。新しい年に新しい一歩を!

1月20日は「大寒」で、一年で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番!インフルエンザや胃腸炎が流行る季節です。冬休みに生活リズムが乱れた人は、早く生活リズムを整え、手洗い・うがいをしっかりして、元気に冬を乗り切りましょう

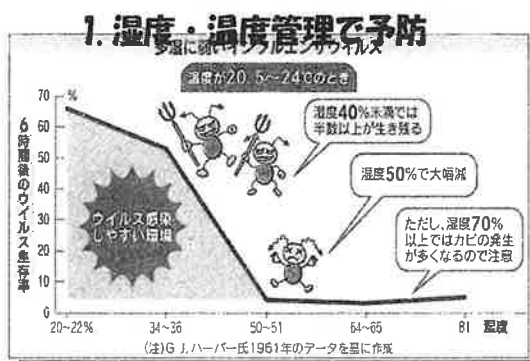


## 学級全員で感染症予防をしよう! 「流行」にはのらないで!!

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。そんな「流行」にはのらないよう、自分でできる予防を心がけましょう。

### 感染症 流行状況

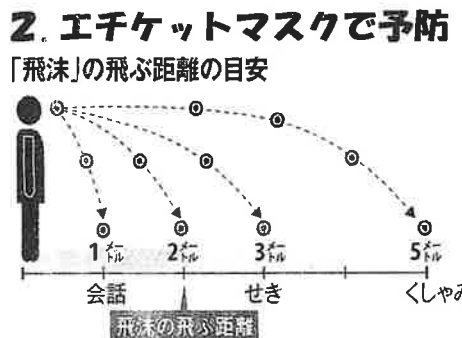
県内  
インフルエンザ注意報発令中  
伊良波中  
1年 0名・2年 3名・3年 1名  
計 4名  
県内、12月から百日咳が増加傾向にあります。



インフルエンザウイルスは寒冷乾燥が大好き! 空気中に水滴など水分が少ないと、せきやくしゃみなどで勢いよく出た飛沫は遠くまで飛ぶ。それらに乗って、インフルエンザウイルスも拡散します。インフルエンザの弱点は『高温多湿に弱い』

温度 22℃ 湿度 60% 乾燥指数 11.6グラム/立方メートル	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 室温20~25℃程度</li> <li>▶ 湿度は50~70%程度。40%を下回らない</li> <li>▶ 1立方メートルあたりの水分量(乾燥指数、絶対湿度)は11~17グラムが目安</li> </ul>
---	--

適温・適度な湿度



※インフルエンザのウイルスは…  
せきやくしゃみで2~3m先まで飛んできます。友だちやまわりの人にうつさないためにマスクが大切なのです!!

今週、喉が痛い、咳がとまらない等を訴える生徒が非常に多いです。症状がある場合は、マスクの着用をお願いします。

### 3. 手洗いで予防 (これが一番大切!)

ウイルスは

こんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

#### だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

☆インフルエンザと診断されたら…☆  
→速やかに学校へ連絡ください (発症日とA型かB型をお伝えください)

### 4. 部屋の換気で予防

## 換気=元気

閉めきった部屋は…

二酸化炭素

ごはんや汗のにおい

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

→裏面は受験生応援特集! 3年生必読!

### 保護者の方へ

~インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について~

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発症	発症	発症	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発症	発症	発症	発症	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	発症	発症	発症	発症	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	発症	発症	発症	発症	発症	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

受験生の皆さんへ

受験生にとって、勉強はもちろんですが、健康管理もとても大切です。体調を崩すと、集中力が低下し勉強の効率が下がることにもつながります。

自分にできる感染症予防をしっかりとこない、コンディションを整えましょう。

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。



記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。

② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を  
整えることも  
忘れずに!



上手に息抜き  
できていますか?

## おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか?



私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸!

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつ  
してきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり! 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



それぞれの道をめざす...

## 自分の力を引き出すために

☆夜型から朝型の生活に☆

朝、目覚めてからの約3時間は、脳が1日の中で最も効率よく働く「脳のゴールデンタイム」。朝から午前中にかけてはドーパミンやアドレナリンが多く分泌されるため、やる気や集中力が高まり、効率よく勉強に取り組むことができます。



☆睡眠時間はしっかりと確保☆

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかりと寝ましょう。睡眠時間は7~8時間が目安。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



☆体を温めて免疫力もアップ☆

体が冷えると集中力が低下します。朝では、温かい味噌汁やお茶等を飲んで体を温めましょう。温かい飲み物には脳を目覚めさせる働きがあります。



☆三食食べること! ☆

脳に栄養が回らない状態では学習効果を上げることはできません。特に、朝食は自分の活動を開始するためのスイッチとなります。

ほかにも!

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など



## ~ 呼吸でモヤモヤもスッキリ ~



緊張したり、一生懸命頑張っているときは、呼吸が浅くなりがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。肺いっぱい酸素が行きわたり、手足が温かく感じたりします。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはず。心地よいと感じる範囲でやってみましょう。

不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行くと、気持ちもスッキリしますよ!

## 腹式呼吸のコツ

- ① 鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ② 吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く

